



7 pasos para consumir de forma crítica y responsable y no caer en el consumismo del Black Friday, el Cybermondy o la Navidad

La asociación de consumidores **ADICAE** recomienda en 7 sencillos pasos practicar un **consumo crítico y responsable**, planificado, inteligente y acorde a las posibilidades y necesidades reales, con el doble fin de conseguir el máximo ahorro sin caer en la euforia consumista, que puede conducir al endeudamiento:

1. PLANIFICACIÓN. El primer paso es realizar una lista de los artículos realmente necesarios y luego comparar precios para el mismo artículo hasta dar con el establecimiento donde lo comercializan en mejores condiciones.

Este ejercicio previo también facilitará comprobar si esos descuentos son reales o, de lo contrario, son falsas rebajas de precios que previamente se habían aumentado, así como descartar las empresas que no ofrezcan las debidas garantías.

2. PRESUPUESTO REALISTA. Antes de nada, hay que evaluar la capacidad de endeudamiento y comprobar que la suma de todos los préstamos y **pagos fijos** (hipoteca, luz...) no supere el **30% de los ingresos**, de modo que las compras no comprometan esos gastos. Aparte, conviene reservar un **colchón para gastos imprevistos** del día a día. A partir de ahí, delimitar cuánto nos queda para compras.

3. PREGUNTAR ANTES DE COMPRAR. Antes de realizar cualquier compra es importante preguntar al establecimiento si ofrece la posibilidad de **cambio o devolución** del importe, ya que la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios no le obliga a ello a no ser que lo ofrezca en su publicidad.

En caso de pedir o usar **tiques regalo, vales de descuento o tarjetas de regalo**, hay que asegurarse del plazo de vigencia y si hay limitaciones para su utilización. Además, siempre hay que **exigir factura o tique de compra** para poder ejercer sus derechos.

4. SE PUEDE DESISTIR. En las compras por internet ADICAE recuerda al consumidor que la ley le reconoce el **derecho de desistimiento**: devolver el bien adquirido en un plazo de 14 días naturales, contados a partir de la recepción del artículo.

5. ¡RECLAMA! ES TU DERECHO. En caso de **reclamación**, el Servicio de Atención al Cliente de la empresa debe resolverla a la mayor brevedad y en el plazo máximo de un mes desde que se presenta la reclamación. Si, transcurrido ese plazo, la queja no se ha resuelto de forma satisfactoria, el consumidor podrá acudir al **sistema extrajudicial de resolución de conflictos** si la empresa esté adherida a esta vía, en cuyo caso está obligada a facilitar al usuario el acceso a este sistema. ADICAE ha puesto en marcha [un proyecto para informar de estos mecanismos](#), como el arbitraje o la mediación, que son mucho más rápidos, eficaces y gratuitos que la vía judicial.

6. GARANTÍA POR LEY. En España todos los productos nuevos tienen al menos **dos años** de garantía. ADICAE recuerda que se podrán ejercer los derechos de reparación y sustitución del producto y de resolución y rebaja del precio cuando el producto no haya sido conforme con el contrato.

Los artículos de **segunda mano** cuentan con una garantía mínima de un año, y si no se especifica así será de dos años. No se permite el cambio del producto por otro similar, pero sí la reparación, la rebaja del precio o la devolución del dinero.



7. EVITAR LA FINANCIACIÓN A PLAZOS. ADICAE recomienda evitar las supuestas ‘facilidades’ que las empresas promocionan para financiar a plazos las compras, opción que, una vez cumplidos los anteriores pasos, no debería ser necesaria. Recuerda que las rebajas pueden ser una oportunidad para comprar aquellos productos o servicios que realmente necesitemos, pero no para generar deudas innecesarias.

Pero, si financiar la compra resulta imprescindible, es preferible recurrir al préstamo de un familiar o un conocido, que estará libre de intereses. Si se acude a una entidad de crédito, hay que **solicitar la menor cantidad posible** para devolverla cuanto antes y así pagar menos intereses, pues estos aumentan de forma desproporcionada cuanto más se fragmenta el pago.

ADICAE recuerda que **no hay que pedir ningún crédito si no se ha comprobado antes que se podrá afrontar sin problemas su pago con intereses incluidos**, a pesar de que campañas publicitarias de grandes superficies comerciales animen al consumismo compulsivo a costa del crédito.

Hay que mostrar especial atención a la letra pequeña, donde las grandes empresas suelen camuflar la **TAE**.

ADICAE también advierte del pago aplazado mediante la modalidad ‘**revolving**’ de tarjetas de crédito, emitidas por bancos, cadenas de distribución o supermercados.

Bajo el cebo de una tarjeta ‘gratuita’ y de supuestos descuentos en tiendas, grandes superficies, gasolineras, etc., el consumidor se encuentra con la obligación de pagar a plazos un crédito con TAE que van del 21% al 30%. Por eso, las tarjetas ‘revolving’ deben emplearse para pagos puntuales y el menor número de cuotas posible, ya que **cada abono aplazado se destina a los abusivos intereses, sin que apenas se amortice capital**, lo que eterniza la deuda e incrementa su coste.

ADICAE alerta del auge de las empresas de **créditos rápidos y microcréditos**, ajenos en su mayoría a toda supervisión y regulación.

Estas vías de financiación llegan a imponer **TAE de usura**: con intereses que rondan el 3.500% o el 4.500%.

Pedir otro crédito para financiar el primero, ser perseguido por empresas de recobro, entrar en listas de morosos, perder todo el patrimonio... son algunas de las consecuencias a las que puede llevar el impago de un crédito.

En caso de duda, consulta o reclamación, ADICAE se pone a disposición de los consumidores a través de [cualquiera de sus sedes](#).